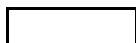


	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата:	
Неделя: Первая						
День: Понедельник						
Возраст: С 1,5-7 ЛЕТ						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.97	5.48	17.08	141.60
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.98	45.00
5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.00
6	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.5	22	117.36
Итого за завтрак:		460	9.60	13.23	51.19	369.96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
105	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
Итого за второй завтрак:		120	0.48	0.48	11.76	56.4
ОБЕД						
23	Салат картоф.с зеленым горошком	50	0.9	5.1	4.9	69.1
89	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180	4.12	5.63	15.13	139.6
458	Мясной рулет с яйцом	70	12.6	10.07	8.76	182.27
16	Капуста тушенная	150	3	4.56	9.01	102.33
240	Компот из св.яблок	200	0.16	0.16	15.89	60.00
	Хлеб пшеничный	20	0.71	0.10	4.40	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.42	0.2	8.8	87.48
Итого за обед:		710	22.91	25.82	66.89	687.73
ПОЛДНИК						
38	Булочка "Алтайская"	80	6.88	4	42.24	232
248	Какао с молоком	200	1.5	1.6	12.1	60
Итого за полдник:		280	8.38	5.6	54.34	292
Всего за день:		1570.00	41.37	45.13	184.18	1406.09



МКДОУ детский сад д.Югдон			Дата			
Неделя: Первая						
День: Вторник						
Возраст Т С 1,5-7 ЛЕТ						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная вязкая	150	4.40	6.50	22.10	165.50
248	Какао с молоком	200	1.50	1.60	12.10	60.00
	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.50	22.00	117.36
	Итого за завтрак:	410	11.77	11.55	56.20	379.26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок вишневый (промыш.производства)	150	1.65	0.15	18.90	84.00
	Итого за второй завтрак:	150	1.65	0.15	18.90	84.00
ОБЕД						
36	Салат из свеклы с яблоками	50	0.50	2.25	5.38	43.75
92	Щи из св.капусты и карт.со сметаной	180	1.54	5.78	5.99	82.20
30	Плов из курицы	200	15.20	15.10	36.10	341.90
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	660	21.32	23.73	94.05	677.8
ПОЛДНИК						
417	Творожники песочные	60	5.56	11.71	20.4	216
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0	15.2	61
	Итого за полдник:	260	5.66	11.71	35.6	277
	Всего за день:	1480	40.40	47.14	204.75	1418.06

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата	
Неделя: Первая						
День: Среда						
Возраст 1,5-7 ЛЕТ						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
84	Каша "Дружба" вязкая	150	4.92	6.25	26.36	181.12
66	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	2.40	14.30	71.10
	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.60	93.89
	Итого за завтрак:	400	12.98	12.00	58.26	382.51
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за второй завтрак:	120	0.48	0.48	11.76	56.4
ОБЕД						
79	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	1.10	5.10	4.60	68.00
94	Борщ с капус.и карт.со сметаной	180	1.59	5.80	8.06	90.84
14	Макароны отв.со слив.маслом	130	4.90	0.60	25.20	125.60
152	Гуляш из говядины	70	5.25	6.65	2.16	144.20
251	Компот из черноплодной рябины	200	0.13	0.00	14.10	62.00
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	690	17.31	18.85	80.80	625.07
ПОЛДНИК						
36	Морк.запеканка с творогом со сгущ.молоком	50/20	5.1	6.05	14.65	129.45
	Йогурт "Снежинка"	180	5.04	4.5	19.8	144.36
	Итого за полдник	250	10.14	10.55	34.45	273.81
	Всего за день:	1460	40.91	41.88	185.27	1337.79

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата	
Неделя: Первая						
День: Четверг						
Возраст	1,5-7 ЛЕТ					
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшенная молочная вязкая	150	3.23	4.8	32.10	157.7
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0	15.2	61.0
5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.0
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.4	17.6	93.9
	Итого за завтрак:	400	6.25	12.45	65.03	378.59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок персиковый (промыш.производства)	150	0.75	0	19.05	79
	Итого за второй завтрак:	150	0.75	0	19.05	79
ОБЕД						
24	Салат из зелёного горошка с луком репчатым	50	1.30	2.25	4.23	55.83
148	Суп-лапша домашняя с кур.мясом	180	8.44	6.62	22.66	161.14
19	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	12.46	11.31	17.26	230
401	Компот из чернослива	200	0.55	0.22	37.32	105.33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	20	0.79	0.1	4.76	38.5
	Итого за обед:	690	26.46	21	104.11	678.28
ПОЛДНИК						
285	Булочка"Татарочка"	80	6.31	5.66	33.92	202.29
66	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.4	14.3	71.1
	Итого за полдник:	260	9.21	8.06	48.22	273.39
	Всего за день:	1500	42.67	41.51	236.41	1409.26

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата	
Первая неделя						
День: Пятница						
Возраст 1,5-7 ЛЕТ						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макар.изделиями(вермишель)	200	5.75	5.21	18.84	145.20
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.98	45.00
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.5	22	117.36
5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66
Итого за завтрак:		460	9.38	12.96	52.95	373.56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукт(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
Итого за второй завтрак:		100	0.4	0.3	10.3	47
ОБЕД						
82	Салат из моркови с чесноком	60	0.69	5.05	3.16	56
39	Свекольник со сметаной	180	1.46	3.6	10.08	83.00
11	Рис отв.со слив маслом	130	3.2	5.3	29.3	177.3
239	Тефтели рыбные тушеные в соусе	70	9.45	7.61	10.15	161.35
254	Кисель из свежемороженой клюквы	180	0.09	0.03	23.52	94.68
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
Итого за обед:		670	18.52	22.19	98.49	683.28
ПОЛДНИК						
261	Чай с молоком	200	1.48	1.70	14.47	76.00
41	Кондитерское изделие(пряник)	60	3.48	2.76	45	219.6
Итого за полдник:		260	4.96	4.46	59.47	295.6
Всего за день:		1490	33.26	39.91	221.21	1399.44

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата	
Неделя : Вторая						
День:	Понедельник					
Возраст	Т 1,5-7 ЛЕТ					
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
173	Каша рисовая молочная вязкая	150	2.32	3.96	24.08	142.00
68	Чай с сахаром лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00
12,	Печенье сахарное	15	1.13	1.47	11.16	63.00
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.5	22	117.36
	Итого:	415	7.1	5.93	72.44	383.36
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок яблочный (промыш.производства)	150	0.6	0	15.15	64
	Итого за второй завтрак:	150	0.6	0	15.15	64
ОБЕД						
34	Салат из свеклы отварной	50	0.71	3.04	4.18	47.00
93	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1.76	5.98	12.09	109.74
12	Картофельное пюре	130	2.7	5.70	14.2	119.60
23	Суфле из птицы	70	10.9	13.3	2.7	174.00
531	Компот из кураги и изюма	180	0.63	0.00	24.86	101.00
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.10	4.40	23.47
	Хлеб ржаной- пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	660	20.33	28.62	80.31	662.29
ПОЛДНИК						
480	Сырная палочка	60	8	10.8	26.4	233.6
248	Какао с молоком	200	1.5	1.6	12.1	60
	Итого за полдник:	260	9.5	12.4	38.5	293.6
	Всего за день:	1485	37.53	46.95	206.4	1403.25

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата	
Неделя:Вторая						
День:Вторник						
Возра	СТ 1,5-7 ЛЕТ					
№ рецеп та	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
98	Каша молочная пшеничная вязкая	150	4.08	4.08	25.05	153
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0.10	0.00	15.20	61.00
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.6	93.89
5	масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66.00
	Итого за завтрак:	400	7.1	11.73	57.98	373.89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукт(яблоко)	120	0.48	0.48	11.76	56.4
	Итого за второй завтрак:	120	0.48	0.48	11.76	56.4
ОБЕД						
17	Каб.икра промыш.производства	50	0.50	2.04	4.47	36.04
38	Суп картоф.с макар.издел.с мясом птицы	180	3.57	5.2	19.59	115.80
13	Рагу из овощей	130	2.6	6.9	11	117
2.7	Тефтели мясные	70	10.16	9.38	6.45	151
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Итого за обед:	670	21.62	24.22	92.49	653.27
ПОЛДНИК						
148	Пудинг из творога с яблоками	100	13.61	10.67	17.63	209
66	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.4	14.3	71.1
	Итого за полдник:	300	16.51	13.07	31.93	280.1
	Всего за день:	1490	45.71	49.5	194.16	1363.66

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата:	
Неделя:Вторая						
День:	Среда					
Возраст	С 1,5- 7 ЛЕТ					
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макар.изделиями(верм)	200	5.75	5.21	18.84	145.20
261	Чай с молоком	200	1.48	1.70	14.47	76.00
12,6в	Печенье сахарное	25	1.88	2.45	18.60	104.00
2	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
Итого за завтрак:		445	10.53	9.56	60.71	372.15
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
268	Сок вишневый (промыш.производства)	150	1.65	0.15	18.90	84.00
Итого за второй завтрак:		150	1.65	0.15	18.90	84.00
ОБЕД						
39	Салат картофельный	50	0.76	2.55	6.87	53.50
58	Свекольник со сметаной	180	1.46	3.6	10.08	83.00
211	Пшеничная каша вязкая со слив.маслом	130	10.11	8.26	3.50	129.00
179	Курица тушеная в томатном соусе	80	8.57	11.2	3.02	126.00
523	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.21	25.35	104.30
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	8.80	46.95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
Итого за обед:		700	25.49	26.52	75.5	630.23
ПОЛДНИК						
420	Йогурт"Снежинка"	180	5.04	4.5	19.8	144.36
72	Ватрушка с повидлом	70	5.3	4.75	29.5	183.3
Итого за полдник:		250	10.34	9.25	49.3	327.66
		1475	38.90	36.12	152.50	1392.25

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата	
Неделя: Вторая						
День: Четверг						
Возраст: С 1,5- 7 ЛЕТ						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
94	Суп молочный с пшенной крупой	200	5.80	5.48	18.57	146.80
248	Какао с молоком	180	1.50	1.60	12.10	60.00
	Хлеб пшеничный	40	2.84	0.40	17.60	93.89
5	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00
	Итого за завтрак:	430	10.22	14.73	48.4	366.69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
64	Сок яблочный (промыш.производства)	120	0.6	0.12	12.12	55.2
	Итого за второй завтрак:	100	0.90	0.20	8.1	43.00
ОБЕД						
78	Икра свекольная или морковная	50	1.2	3.6	5.2	57.50
96	Суп картофельный с бобовыми	180	1.66	3.06	10.89	77.76
297	Пшеничная каша вязкая со сливочным маслом	130	10.11	8.26	3.50	152.00
171	суфле из рыбы	80	12.61	7.32	5.29	129.00
640	Кисель из черноплодной рябины	200	0.13	0.00	14.10	62.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.2	8.8	46.95
	Итого за обед:	700	30.05	23.48	170.55	612.69
ПОЛДНИК						
263	Чай с сахаром	200	0	0	11.98	45
47	Сырники из творога со сгущ.молоком	80	10.62	10.28	24.11	231.54
	Итого за полдник:	280	10.62	10.28	36.09	276.54
	Всего за день:	1510	51.79	48.69	263.14	1298.92

	МКДОУ детский сад д.Югдон				Дата:	
Неделя:Вторая						
День:Пятница						
Возраст: С 1,5-7 ЛЕТ						
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная вязкая	150	4.40	6.50	22.10	165.50
263	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	11.98	45.00
	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40
	Хлеб пшеничный	50	3.55	0.50	22	117.36
	Итого за завтрак:	410	10.27	9.95	56.08	364.26
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Фрукт(яблоко)	100	0.40	0.00	11.30	46.00
	Итого за второй завтрак:	100	0.40	0.00	11.30	46.00
ОБЕД						
8	Винигрет овощной	50	0.68	3.08	4.22	47.40
95	Суп картофельный с рыбой	180	7.09	3.47	10.91	103.30
5	Рагу овощное из гов	200	18.70	22.80	18.80	355.00
62	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	24.30	99.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.92	0.50	17.88	87.48
	Хлеб пшеничный	10	0.71	0.1	4.4	23.47
	Итого за обед:	660	30.55	29.95	80.51	704.29
ПОЛДНИК						
72	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106
288	Кокроки с яблоками	70	2.5	4.37	15.6	164
	Итого за полдник:	270	8.3	9.37	25.2	270
	Всего за день:	1470	50.84	49.31	182.09	1392.55